

	月	火	水	木	金
午前 10:30 ↓ 12:00	3月2日 予約 心と身体の コンディショニングUP講座 佐藤たけはるさん (精神保健福祉士)	3月3日 予約 力を合わせて やってみよう! 岩嶋寿子さん (キャリアコンサルタント)	3月4日 予約 アサーティブ トレーニング【初心者】 堀内香苗さん(精神保健福祉士)	3月5日 予約 すぺワーク! スタッフ	3月6日 予約 すぺ活 ～運氣アップ活動～ スタッフ
午後 13:30 ↓ 15:00	趣味&ものづくりの会 スタッフ *フリースペース利用もOK	ひな祭りカフェ スタッフ	ゲームdeコミュニ ケーション スタッフ	ピアミーティング 加藤伸輔さん (ピアサポートグループ在)	カラダとココロを リフレッシュ! スタッフ (鈴木)
放課後					
午前 10:30 ↓ 12:00	3月9日 2本立て 予約 ペン字練習会 すぺいろにて フリースペース すぺいろにて	3月10日 予約 すぺワーク! (軽作業) スタッフ	3月11日 予約 自尊感情を育むワークショップ 佐藤たけはるさん (精神保健福祉士)	3月12日 予約 社会人のための スキルアップゼミ! スタッフ	3月13日 予約 好きなものについて 話そう! スタッフ
午後 13:30 ↓ 15:00	人生ゲーム大会 スタッフ	ポジティブトーク♪ スタッフ	午後2本立て ドンキ探検隊 MEGAドンキにて フリースペース すぺいろにて OG・OBさん開放日 トランプ・ボードゲームの会	趣味&ものづくりの会 スタッフ *フリースペース利用もOK	ヨガ& リラクゼーション スタッフ
放課後	フードバンク搬入お手伝い				
午前 10:30 ↓ 12:00	3月16日 予約 未来をプラスに生きるお稽古 友澤伸拓さん (カウンセラー/元鬱病当事者)	3月17日 予約 コミュニケーション スキルUP 岩嶋寿子さん (キャリアコンサルタント)	3月18日 予約 アサーティブ トレーニング【初中級】 堀内香苗さん(精神保健福祉士)	3月19日 予約 当事者研究 五十嵐佐京さん (精神保健福祉士)	3月20日 イベント 予約 カラオケ パーティー♪ カラオケ店にて フリースペース すぺいろにて
午後 13:30 ↓ 15:00	YouTubeをみよう! スタッフ	潤さんと深める医療の話 岩谷潤さん (精神科医)	趣味&ものづくりの会 スタッフ *フリースペース利用もOK	運営ミーティング スタッフ	すぺいろ ゲーム大会 スタッフ
放課後				すぺワーク (環境整備)	
午前 10:30 ↓ 12:00	3月23日 予約 BASIC PH (ベーシック ピーエイチ) 初級 岡田太陽さん (公認心理師)	3月24日 2本立て 予約 ペン字練習会 すぺいろにて フリースペース すぺいろにて	3月25日 予約 すぺワーク! スタッフ	3月26日 予約 ヨガトレ! スタッフ	3月27日 2本立て 予約 すぺいろ 情報交換会 すぺいろにて フリースペース すぺいろにて
午後 13:30 ↓ 15:00	美術造形 永野徹子さん (造形作家)	カラダとココロを リフレッシュ! スタッフ (鈴木)	趣味&ものづくりの会 スタッフ *フリースペース利用もOK	ゲームdeコミュニ ケーション スタッフ	イベント 合同イベント★みんなでお花見 昭和記念公園にて フリースペース すぺいろにて
放課後			トランプ・ボードゲームの会		
午前 10:30 ↓ 12:00	3月30日 予約 スタッフチャンネル スタッフ	3月31日 予約 カラダが元気になる 勉強会 (栄養学) スタッフ (鈴木)	すぺいろ講座カレンダー		
午後 13:30 ↓ 15:00	午後2本立て すぺ散歩 すぺいろ近隣にて フリースペース すぺいろにて	狩歌の会 (カードゲーム) スタッフ	3月		
放課後			講座の開催時間 午前 10:30 - 12:00 午後 13:30 - 15:00		
			放課後 15:00 - 16:30 (木曜は16:00まで)		



# 講座一覧

テーマが決まっていない講座については、決まり次第セレクトタイプ（予約システム）やメルマガにてお知らせいたします！

カテゴリー	コミュニケーション力をつける	知識を得る	自分自身を理解する
	対処法を増やす	健康とウェルビーイング	希望・経験を共有する

講座名	講師	今回のテーマなど	
自己紹介ワーク	岩嶋寿子さん	気軽にコミュニケーションの練習にチャレンジしてみましょう♪	
コミュニケーションスキルUP	(キャリアコンサルタント)	コミュニケーションについて理解を深め、練習していきましょう	
アサーティブトレーニング【初心者】	堀内香苗さん	自分の気持ちや意見を、相手の気持ちも尊重しながら表現する方法を学ぶ講座です。初心者編は基礎知識を型を使ってじっくりと、初中級編は型を使わず応用的に練習していきます	
アサーティブトレーニング【初中級】	(精神保健福祉士)		
ゲームdeコミュニケーション	スタッフチーム	ボードゲームやカードゲームを通して交流を楽しむ講座です	
スタッフチャンネル		スタッフといろいろ楽しくお話ししましょう◎	
好きなものについて語ろう		音楽、食べ物、スポーツなど自分の好きなものについて楽しく語り合きましょう♪	
運営ミーティング		すべいろがより良い場所になるよう、みんなであれこれ考えていく場です	
すべいろ情報交換会		情報交換しながら、ゆるりとおしゃべりを楽しむ会です☺	
すべいろカフェ		お茶菓子とともに、おしゃべりやゲームを楽しみましょう	
コグトレ！		コミュニケーション力を高めていくためのトレーニングにチャレンジしてみましょう！	
ポジティブトーク♪		小さなことでもお互いを褒め合って、自己肯定感を高めていきましょう↑↑	
潤さんの深める医療の話		岩谷潤さん(精神科医)	病気・薬など、医療に関する知識を深めていく講座です
考えてみよう！将来のお金のこと		スタッフチーム	より良い「将来」「自立」に向けて一緒に準備していきましょう！
社会人のためのマナー勉強会		社会の中で安心して過ごせるよう、挨拶や言葉づかい、身だしなみなどを学んでいきましょう	
セラピーカード入門	岡田太陽さん	様々なセラピーカードを使って、自分の気持ちへの理解を深めていきましょう	
BASIC PH (ベーシックピーエイチ) 初級	(公認心理師)	ストレスやトラウマへの対処を様々な角度から考えていく講座です	
未来をプラスに生きるお稽古	友澤伸拓さん(カウンセラー/元鬱病当事者)	自分の考え方の癖を理解し、より良く生きるためのヒントを見つけましょう！	
自尊感情を育むワークショップ	佐藤たけはるさん(精神保健福祉士)	自尊感情を高め、周囲とのコミュニケーション能力を高めていく講座です	
人付き合いのコツを学ぶ	佐藤幸江さん	対人関係で苦手な場面・悩んでいる場面を持ち寄って、解決アイデアをみんなで考え、その場で練習してみる講座です。持ち寄りしたい場面が特に無い方も大歓迎です♪	
SST(社会生活技能訓練)	(SST普及協会認定講師・臨床心理士)		
当事者研究	五十嵐佐京さん(精神保健福祉士)	困りごと・苦勞をテーマに、その状況を見つめ、解決策や対処策を考えていきましょう	
コグトレ！	スタッフ	ものの受け取り方や考え方の癖を知り、コミュニケーション力を高めていきましょう！	
心と身体のコンディションUP講座	佐藤たけはるさん(精神保健福祉士)	自律神経を調べ、ブレインジム(脳の体操)で心身コンディションをUPさせましょう↑↑	
美術造形	永野徹子さん(造形作家)	一緒にものづくりを楽しみましょう♪	
押し花講座	中村美和さん	しおりやメッセージカード、カレンダーなど、季節の押し花で身近な日用品作りましょう*	
こころとからだの表現	金子しんべいさん(パントマイミスト)	身体を動かして、いつもとは違ったコミュニケーションを体験してみましょう！	
カラダとココロをリフレッチ！	スタッフ鈴木	ストレッチで心身をほぐし、リフレッシュしましょう！ご希望に応じて筋トレも★	
カラダが元気になる勉強会(栄養学)		食事や栄養について、1日元気に過ごせるようになるためのあれこれを学んでいく講座です	
ヨガ&リラクゼーション	スタッフチーム	すべいろでヨガをして心身リラックス♪その後はごろんと寝転んでゆったり過ごしましょう◎	
YouTubeをみよう！		好きな動画を紹介し合いながら、コミュニケーションを楽しみましょう	
趣味&ものづくりの会		それぞれで趣味を持ち寄り、それぞれで楽しむ、のんびりした会です。ものづくりもOK！	
すべ散歩		みんなで近隣を散歩して気分転換しましょう	
すべ金★		金曜日をしよう！の会”華金(はなきん)”ならぬ”すべ金”です！	
ピアミーティング	加藤伸輔さん(ピアサポートグループ在)	各回のテーマについて、フラットな視点で意見交換しましょう	
仕事の話をしてみよう	スタッフチーム	仕事について、ご自身の経験や聞いてみたいことなど何でも気軽に話してみましょう	

トピックス	<b>土曜日の開所について</b>
	10:00~16:30はフリースペース(出入り自由)となります。休日の居場所として、ぜひご活用ください！
	<b>放課後サークルについて</b>
	やってみよう！ことがある方はぜひスタッフまでお声がけください♪
トピックス	<b>2月分の交通費申請について</b>
	3月10日(火)が申請期限となります。申請後、3月20日(金)からお渡し予定です。